

DE ZEESTER

SEPTEMBER

2024

MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT VAN
ATB DE NATUURVRIENDEN
Afdeling Oostende



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Afgiftekantoor: 8400 OOSTENDE 1 P708580

Verantwoordelijke uitgever: ATB De Natuurvrienden - Afd. Oostende
Jaak Muysen - Koornemoezen 1 - 8210 Zedelgem

54 STE JAARGANG - NR 07 - September 2024

VERSCHIJNT MAANDELIJKS NIET IN JULI EN AUGUSTUS

Activiteiten lopende en volgende maand

September

Zo 08: Fietsafsluiter

Zo 15: GR Extra

Zo 22: Natuurvriendendag

In Kapellen

Oktober

Zo 06: GR Tocht

Do 17: Bestuursvergadering

Zo 27: Zondagwandeling

Goede voornemens voor de maand september!

Je tijdig inschrijven voor de activiteiten die dit vereisen:

Wie doet wat bij onze afdeling?

Heb je een opmerking, voorstel van activiteit, interessant weetje, kortom welke vraag je ook hebt, en weet je niet tot wie je te richten, stuur je vraag naar de secretaris van de afdeling. Deze weet perfect waar je vraag best behandeld wordt en je krijgt gegarandeerd antwoord op je vraag, hetzij van haar zelf, hetzij van een ander bestuurslid. Foto's gelinkt aan een activiteit stuur je naar de webmaster, Didier. Max 20 per activiteit. De Zeester maakt Jacky, dus uw artikeltjes naar Jacky. En dit ten laatste de 15e van de lopende maand. En uiteraard is onze voorzitter steeds bereid een luisterend oor te bieden.

Zie alle contactgegevens hiernaast.

ATB De Natuurvrienden Afdeling Oostende

Voorzitter: Patrick Grunewald

☎ 059 800 549

☎ 0479 609 404

E-mail: patrickenmarianne@telenet.be

Secretaris: Véronique Vancanneyt

☎ 0473 762 619

E-mail: vancanneytv@gmail.com

Penningmeester: Didier Borrey

☎ 0495 529 765

E-mail: didier@borrey.be

Redactie en activiteiten: Jacky Muysen

☎ 0478 249 382

E-mail: jaak.muysen@gmail.com

Sportongeval:

Bel +32 (0)470 691 459

Zie ook lidkaart

Welkom op onze website

Voor actieve en duurzame vrije tijd

Zie ook de foto's op de website

E-mail webmaster: didier@borrey.be

www.denatuurvriendenoostende.be

Rekeningnummer:
BE48 0682 0913 2027
De Natuurvrienden,
p/a Patrick Grunewald,
Laurierstraat 7 8400 Oostende.

Herfstweekend

Van vrijdag 1 november tot zondag 3 november

Floreal Panoramique

Place du Mont Saint Aubert 2

B 7542 Mont Saint Aubert

We verblijven in de hierboven vermelde locatie.

We spreken op vrijdag 1 november af in het centrum van

Saint Maur, Place de Saint Maur te 7500 Tournai om 09.30 uur.

Wandelschoenen noodzakelijk. Eigen Picknick mee!

Na de wandeling (18 à 20 km) vertrekken we naar het hotel, ongeveer 20 min rijden.

Programma:

Vrijdag een wandeling in Saint Maur (Deelgemeente van Doornik).

Zaterdag wandeldag vanuit Saint Aubert, Zondag bezoek aan Doornik met gids, middag picknick en namiddag bezoek aan musea in Doornik. Aansluitend maaltijd, zodat we omstreeks 19.30 uur de terugreis kunnen aanvatten.

Totale prijs: € 300

Twee overnachtingen, maaltijden van vrijdagavond tot en met zondagavond, de gids, museum bezoek en de wandelingen inbegrepen!

Graag eerst inschrijven (mail naar Jacky) en pas na bevestiging betalen, zie gegevens bladzijde 2, ten laatste **15 September!**

Aantal deelnemers beperkt, maar we proberen enkele plaatsen bij te reserveren bij meer belangstelling.

Voor info: Jacky GSM 0478/249 382



14 MEI 2000

12 MEI 2024

24 JAAR VIA GR EN ANDERE PADEN OP WEG



Vroeger spraken we van de GR 5A en 5B maar nu moeten we het met een GR 5A Wandelronde van Vlaanderen doen. Een nieuwe naam en een duidelijk aangepast parcours, gekoppeld aan gemakkelijke bereikbaarheid laten ons kiezen voor deze nieuwe uitdaging, de Ronde van Vlaanderen: Weet dat een drankje 's middags zeker niet meer gewaarborgd is, enkel als je het zelf mee neemt!

Afstand: steeds rond de 25 km!

Datum: Zondag 15 september 2024

GPS Vertrekplaats wandeling: EXTRA Tocht

Details volgen via mail

Een lus of een lijn, we bekijken het.

Afspraak Carpool Loppem: 08.15 uur of zie mail.

Uur vertrek wandeling: 09.30 uur.

GPS Aankomstplaats wandeling: idem, uiteraard!

Info: Jacky



Schrijf je in bij Jacky als je meegaat!!



**Bank- en verzekeringsagent
Regio Oostende Knokke CommV.**

Kantoor Northlaan | Northlaan 9 | 8400 – Oostende
Tel .: +32 (0) 059 56 07 90
Fax: +32 (0) 059 56 07 99

edwin.kimpe@mandat.belfius.be



Kwaliteit, elke dag opnieuw

KEURSLAGER DERYCKER

www.keurslager-derycker.be



BESTEL ONLINE

Haal af
in onze VERSBOX
24 op 24
En
7 dagen op 7.

Torhoutssteenweg 46
Tel 059/702307

8400 Oostende
info@keurslager-derycker.be

ZONDAGWANDELEN
22 SEPTEMBER 2024



Natuurvriendendag in Kapellen.

Inschrijvingen afgesloten



Als je twijfel hebt over het doorgaan van een activiteit, wegens slecht weer, kijk dan naar uw e-mails 's morgens of bel naar de wandelleider.

Verzamel- en vertrekplaats Zondagwandeling:

Maria Hendrikapark, Groendreef Oostende.

Vertrek om 09.15 uur!



Vertrekplaats fietstocht:

Maria Hendrikapark, Groendreef Oostende.
Vertrek FIETSEN om 10.00 uur!



MORDAN

BIO SHOP

www.natuurwinkelmordan.be - denatuurwinkelmordan@skynet.be

Mordan 2
Torhoutsesteenweg 497
8400 Oostende
Tel. 059/70 05 50



www.facebook.com/natuurwinkelmordan.be

Fietsvierdaagse 2024



03 juni, dag een. De "TWAALF", dat zijn de deelnemers aan de fiets-4-daagse, verzamelen aan 't NV-monumentje in 't Bosje, allen uitgerust in onze gele identiteitshesjes. De start is voorzien om 09u30 i.p.v. 10u00 omdat een rit van ongeveer 80 km ons te wachten staat naar Terneuzen in Nederland. De aanvangsroute verloopt langs de ons gekende weg langs de vaart naar Brugge. Op het water zijn geen roeiboten te herkennen want het is werkdag. De jeugd moet studeren! In onze provinciehoofdstad zelf is het opletten geblazen en/of gefloten, wegens de drukte op de weg vooraleer we kunnen afslaan naar de Damse vaart. We passeren Koolkerke, Damme, Oostkerke en Lapscheure (alwaar de natuurvrienden meerdere keren gewandeld hebben) en fietsen het gekende Sluis binnen waar we in café Jopie onze picknick aanspreken. In deze herberg kan je ook genieten van muziek uit jaren 60-70-80 en dit met videobeelden. Het doet ons terugblikken op onze jeugd jaren met de vaststelling hoe we allen zoveel ouder en veranderd zijn! De namiddagrit verloopt via Oostburg, Waterlandkerkje, Ijzendijke en Biervliet. Dit parcours is prachtig omwille van de weidse landschappen en het kunnen laveren langs meerdere plassen en krekens en dit bij ideaal fietsweer. Tussen Ijzendijke en Biervliet ligt een stukje tolgeweg uit vervlogen tijden maar dat gekenmerkt wordt door kleine kasseikoppen die onze orga-

nen ondersteboven doen keren. Gelukkig iets minder dan 1 km maar voldoende om dooreengeschied het einde van deze bibberweg te bereiken. Vooraleer Terneuzen te bereiken fietsen we nog langs een onverhard weggetje waar de wegberm gemaaid wordt door een daartoe speciaal uitgerust machine. De reuk van het pas gemaaid gras verspreidt zich in de lucht. We houden daar even een drankpauze en ontdekken er enkele door de grasmaaiers gespaarde wilde orchideeën. Bij het binnenrijden van Terneuzen worden we geconfronteerd met de industriële bedrijvigheid in deze stad: fabrieken (o.a. Air Liquid), rechtopstaande reuzenbruggen, sassen en sluiscomplexen overweldigden ons in deze belangrijke nautische stad aan de Westerschelde. Eventjes buiten het druk-

Combineer een flinke wandeling in ons landelijk dorp en door de Scheldemeersen met een bezoek aan een tentoonstelling in het kunsthuis.

Stuur uw mailadres door via de site en wij houden u op de hoogte van de expo's.



Kunsthuis DORP 16 – Zevergem (De Pinte aan de Schelde ©)
www.kunsthuisdorp16.be

ke havengebied en het centrum bereiken we ons hotelletje "Triniteit" waar we vriendelijk ontvangen worden en waar we onze intrek zullen nemen voor 3 nachten. Bij de reservering heeft Jean er voor gezorgd dat de fietsen veilig zouden kunnen gestald worden in een gesloten ruimte. De hotelgarage wordt ons ter beschikking gesteld. Na een verkwikkende douche verzamelen we voor het avondmaal waar ons een lekkere soep en kip-pengyros geserveerd wordt. Qua drank is het evenwel wat matig : slechts 1 fles rode wijn en 1 fles "vino blank" is beschikbaar naast een paar Duvels en het Nederlandse Grolsch bier. De uitbaatster garandeert ons echter dat er 's anderendaags aanlevering dag is en dat het aanbod aan drank dan normaal zal zijn!?! En of we opgelucht zijn!

Na de maaltijd wordt er nog wat gezellig gekletst en schikkingen getroffen voor de volgende dag aangezien er vanuit het hotel geen picknick wordt voorzien.

Patrick

4 juni 2024, dag twee. Na een verwend en stevig ontbijt "springen" we op ons stalen ros richting groot warehouse "Jumbo" voor onze picknick, brood en beleg voor de nodige energie tijdens de

dag. Met een aangename temperatuur en weinig wind starten we onze fietstocht richting HULST. We genieten van de mooie omgeving en de prachtige natuur. Af en toe een stop voor een babbeltje, een drankje, een koekje om onze energie op peil te houden. Na een aangename voormiddag verorberen we onze picknick in het café "Bozz" op de "Grote Markt". Met nieuwe energie vertrekken we opnieuw op ons stalen ros door de prachtige en mooi natuur richting het verdrinken land van Saeftinghe, waar veel schapen in de berm grazen. We houden halt bij het indrukwekkende monument van "Land van Saeftinghe" die gelegen is op de grens van België en Nederland. Het grootste gedeelte van het gebied ligt in Zeeuws Vlaanderen. Het is een 3580 hectare groot brakwater Schorre gebied op de linkeroever van het estuarium van de Westerschelde. Het gebied werd geregeld bedreigd door overstromingen. In 1975 kreeg "Het Verdrongen Land van Saeftinghe" de wettelijke status van

Optics by day,
Wine & Art
by night



Sabor d'O is gespecialiseerd
in kwaliteitsvolle Spaanse wijnen & delicatessen
met een eigentijdse look.




Sabor d'O
WINE & ART

www.sabor-do.be | info@sabor-do.be

Kom naar één van onze maandelijkse
wijndegustaties @B&M optics (Shop in Shop)
Sint-Petrus-en-Paulusplein 6, 8400 Oostende.

OOSTENDE
Alfons Pieterslaan 30
Tel 059 707 383

BREDENE
Kapelstraat 115
Tel 059 425 711

“Staatsmonument”. Na de mooie fietstocht en een prachtige dag fietsen we moe en voldaan richting Hotel voor een verfrissende douche, aperitief en een lekker avondmaal om de nodige krachten op te doen voor de volgende dag. Groetjes M&N

05 juni, dag drie. Tegen de wind in naar Breskens! Na alweer een voortreffelijk ontbijt verzamelden we op de ingesloten, windvrije parking aan de fietsenbergplaats van het hotel. Het weer zag er goed uit en weinigen konden vermoeden dat we vandaag zouden kennis maken met windkracht 7. Vanuit het hotel fietsten we Terneuzen uit via het bruggenstelsel aan de sluizen van het kanaal Gent- Terneuzen. Vervelend dat je nooit op voorhand wist welke brug open zou zijn. Na een stukje fietsen langs de Braakmankreek en het chemisch industriecomplex van Terneuzen waren we even de weg kwijt: we hadden een knooppunt gemist. Didier reed een eind terug en ging op onderzoek uit. Zo bracht hij ons tenslotte op het juiste fietspad. Net voor we de Scheldedijk opreden hielden we even halt bij een oorlogsmonument ter ere van de Canadese bevrijders. Eenmaal op de Scheldedijk werd ons snel duidelijk dat de wind nogal fors tegen zat, maar met onze elektrische fietsen gaven we ons natuurlijk niet gewonnen. Eén uitzondering: onze volhardende natuurvriend – Jacky – had zelfs geen elektriciteit nodig om de wind te trotseren. We reden verder langs de Westerschelde en genoten van het schouwspel van de vele

zeeschepen. Ondanks de drukke scheepvaart is de Schelde ook een natuurgebied van formaat. De slikken en plassen trekken immers vele broed- en trekvogels aan. Na een zware ochtendtocht bereikten we Breskens, waar we bij onze intocht verwelkomd werden door de “pinguins” van onze streekgenoot en kunstenaar William Sweetlove. Even verder hielden we halt op het centrale plein, waar bij het pannenkoekenhuis Elsie Fiederelsje (*Hoe verzin je zo’n naam voor een horecazaak?*) een hartige boerenpannenkoek op ons wachtte. En het was meer dan genoeg en nog lekker ook. Na de middag verlieten we Breskens langs rustige binnenwegen en nu werden we aangenaam verrast door de stevige wind, want die blies ons vooruit zonder moeite. Zo kwamen we eerst in IJzendijke terecht voor een kleine stop en maakten er kennis met 2 Vlamingen uit Koekelare, die in ons fietsgroepje geïnteresseerd leken en van Didier prompt een “visitekaartje” van onze afdeling gepresenteerd kregen. Je weet nooit of ze geen lid worden! Wat verder in Biervliet, een vroeger havenstadje en centrum van zoutproductie, volgde weer een stop op de Markt. Een inwoner gaf ons uitleg over de





ALFADOG
HONDENTOILETTAGE

Arix Sibylle
Snoekstraat 13
8460 Oudenburg
0474/53 62 60
E-mail: sibylle.arix@skynet.be

Op afspraak

B.T.W. Nr. 867.359.845





't Verschil
't volkscafé voor iedereen

Dr. E. Moreauxlaan 101
Oostende
hoek Moreauxlaan - Thomas van Loostraat

Open van woensdag tot zondag | 11u - 20u

De ideale plaats voor een verfrissing
na een stevige wandel- of fietstocht

geschiedenis van het stadje en het monument van Willem Beukelszoon, de man die het "kaken van haring op zee" (= ingewanden en kieuwen verwijderen) bedacht. Via het bruggenstelsel reden we dan Terneuzen weer binnen. Eerst nog een halte aan de Jumbo om de knapzak voor de laatste dag samen te stellen en dan op naar ons hotel. Vlug even douchen, een aperitief op het terras en om 19u tijd voor een smakelijk stoverijtje met frietjes. Nadien nog wat napraten met een drankje om weer een gezellige fietsdag af te sluiten. Met dank aan Jean en Christiane voor de prima voorbereiding en begeleiding.

Patrick Ocket

06 juni, dag vier. De vierde dag van onze fietsvierdaagse, we maken ons klaar voor de start om 10 uur. Het is een bedrijvigheid van jewelste om de fietszakken gepakt te krijgen, maar na ons lekker ontbijt lukt dit perfect, zelfs enkele minuten voor tien wordt het startsein gegeven voor de rit huiswaarts. Het weer ziet er



Ontdek ons sterk voordelenpakket

- Meer dan **3000 euro** aan voordelen
- Lage bijdrage en snelle terugbetalingen
- Altijd klaar om jou te helpen
- Betaalbare tand- en hospitalisatieverzekering

Ziekenfonds Solidaris

Prinses Stefanieplein 19,

8400 Oostende

T 059 55 16 00

E kantoor.oostende@solidaris.be

www.solidaris.be



goed uit, we verwachten zelfs meer zon in de loop van de dag en dus fietsen we gezwind onze fietsleider achterna. We genieten van het schitterende landschap op en naast de dijken met vergezichten en akkers, boomgaarden en waterlopen. We houden halt aan de dodendraad in Assenede, een monument ter nagedachtenis van de eerste wereldoorlog. Dit kunstwerk van Wesley Meuris uit Mortsel is een rij palen met witte "zwevende" ringen die de elektriciteit, het gevaar en de geest van de mensen suggereren die er door elektrocutie overleden zijn. Nu gaat het flink vooruit, zelfs met een stevig briesje tot we in Philippeville arriveren en even op adem komen op een gezellig pleintje. Verder gaat het via Boekhoute en Watervliet langs het Leopoldkanaal richting Maldegem, waar we onze lunch verorberen in het eerste huis. Boekhoute is een dorp in het Meetjesland, rond 1600 was het een vissersdorp maar door verzanding is de haven verdwenen. Zo naderen we bekende contreien, via Brugge di scone, langs het kanaal Gent- Oostende "onze thuishaven" met een laatste stop in de Vlasschaard. We hebben 93 km op de dagteller en een prachtige dag achter de rug, nu nog een gezellig etentje samen met een leuke nababbel. Iedereen tevreden, geen platte banden gereden, zelfs de batterij van Jacky was nog niet leeg getrapt. We hebben weer genoten van deze vierdaagse met prachtige trajecten die door onze fietsleiders keurig werden voorbereid, waarvoor hartelijke dank aan Christiane en Jean. Merci voor jullie inzet en dank aan iedereen voor het aangenaam gezelschap, wat een toffe bende!. Wij hopen op een vervolg van de fietsvierdaagse? Dankuwel!
ER-NA.



Zondagwandeling

Drie auto's reden stipt op tijd de parking op van het museum Plugstreet 14-18 experience. 14 enthousiaste wandelaars hadden hoge verwachtingen om het onbekende stukje Wallonië te ontdekken. Tijdens het eerste deel van de wandeling werden we vooral geconfronteerd met de vele getuigen van WOI. Het Museum, het ANZAC monument, de Catacomben, de 11447 namen van vermiste soldaten op de muren van het Ploegsteert memorial, de schuilplaatsen in de bossen en de weiden enz... We wandelden langs enkele van de 20 Commonwealth begraafplaatsen op het grondgebied Ploegsteert - Waasten. Die staan allemaal op de wereldranglijst van de UNESCO sinds 2023. Onderweg zagen we ook een reconstructie van twee loopgraven en de plaats van de "trêve de Noël" (het kerstbestand), de voetbalmatch tussen geallieerden en vijand in december 1914. In een weide zagen we ook een enorme krater veroorzaakt door de 19 mijnen die samen ontploften 7 juni 1917 tijdens de slag om Mesen. We wandelden ook op een deel van de RAVEL 69A (Réseau autonome de voies lentes). Na enkele keren de Douvebeek (bijrivier van de Leie) over te steken, ploften we eindelijk neer op het terras van een dorpscafé in Waasten aan de oevers van de Leie die de grens vormt tussen België en Frankrijk. Het streekbiertje "Queue de Charrue" smaakte heerlijk. Hun volledige voorraad geraakte op! Een pittige regenbui deed ons naar binnen vluchten en was een voorsmaakje van wat ons later wachtte. Vol vernieuwde energie volgden we een deel van het jaagpad langs de Leie en liepen we voorbij de monding van de Douvebeek. Tijdens ons tweede deel van de RAVEL kregen we een nieuw onweer inclusief bliksem en donder over ons heen. De natuurvrienden zijn veel gewoon,

maar dat onweer deed ons toch wijselijk besluiten om te schuilen onder het dak van een "hondenwasserij" Maar na regen komt zonneschijn en blies ons nieuwe



moed in. We kwamen aan in Mesen, het kleinste stadje van het land. We bezochten er de Ierse vredestoren en het Nieuw-Zeeland Battlefield memorial. Daarna wandelden we door de velden en hopten opnieuw van Vlaanderen naar Henegouwen. Het eindpunt kwam in het zicht. We reden 500m verder tot aan "Place de la Rabecque" waar een lange tafel in het "grand café de la place" voor ons gereserveerd was. Een lekker etentje bracht iedereen opnieuw op krachten. Na een fijne wandeling reden we richting huis.



ACROPOLIS

GRIEKSE RESTAURANT

Albert I promenade 3 - 8400 Oostende
059/51.39.23

U kunt voor lekkere Griekse spijzen en dranken terecht in de Acropolis op de dijk, nabij het zeeliedenmonument.

Wodanwandelen

Iedere woensdagnamiddag
WODAN WANDELING
Vertrek om 14.00 uur.
Info: Ronny Monteyne
☎ 059/320 948

08/05/2024 tramhalte Renbaan Bredene.

Na eerder in de week melding te hebben gekregen dat de Hippo 12 uitzonderlijk op woensdag gesloten was, was de eerste opdracht voor de wandelleider een geschikte plaats te vinden om de nabespreking te laten plaats vinden, en daarvoor had hij gekozen voor Brasserie Staf gelegen in het Staf Versluyscentrum. Nu, wat de wandeling betreft ging die eerst naar het natuurdomein de Grasduinen, waar even halt werd gehouden bij de werkzaamheden ter gelegenheid van de

bouw van het nieuwe zwembad van Bredene. Van daar ging het dan richting Bredene Dorp, waar genoten werd van de talrijke muurschilderingen, om zo dan via de voetweg, gelegen tussen de Jagersstraat en manege Ruitershof uit te komen aan de Germaine Vansteenkisestraat. Deze straatnaam riep verre herinneringen op bij ons lid Titine, gezien deze straat vernoemd is naar een tante van haar. Van daar ging het dan verder langs de sociale woonwijk, tot het pad gelegen richting Rode kruisstraat. Daarna werd er aan het sportcentrum, nog een kleine sanitaire stop gehouden, om zo onze weg te vervolgen richting Bredene duinen. Daar ging het dan via de Bredense Ramblas tot aan brasserie Staf, waar zoals eerder gezegd, de wandeling werd afgesloten. Opnieuw waren wij heel tevreden om enkele van onze niet meer actieve leden te verwelkomen op het gezellig samenzijn.

15/05/2024 De Vlasschaard Stene Dorp.

 **dumobil**
villabouw - woonprojecten



www.dumobil.be

Vertrokken aan de Vlasschaard langs de Stenedorpstraat werd eerst even halt gehouden bij de oude pastorie, waar de wandelleider eventjes een verre herinnering boven haalde van in de tijd dat hij zijn plechtige communie deed, en dat hij in de Processie met een kaars in de hand van de pastorie tot aan het Sint-Annakerkje meeliep. Enfin, dit even ter zijde, zo vervolgden we onze weg langs de Schorredijkstraat tot aan de Rolbaanstraat. Daar gaf de wandelleider enige duiding over het feit hoe deze straat aan zijn naam gekomen is. Via de Rolbaanstraat en de Heerweg ging het dan richting de Mantelweg, dewelke we volgden tot aan de Kortestraat, waar het opeens hevig begon te regenen. Op dit ogenblik hoefde de wandelleider niemand te overtuigen om de wandeling enigszins in te korten. Zo ging het dan, vanaf daar, terug richting Stene dorp, dit via de Schorremolenstraat en de Schorregistelstraat. Zo kwamen we dan weer uit aan het sportpark De Schorre, om zo dan terug te keren naar de plaats van vertrek, waar we wel iets eerder aankwamen dan voorzien. Maar al bij al hadden we toch net iets meer dan de voorziene minimum afstand van 8 km gewandeld namelijk een goeie 8,8 km. De wandeling werd dan afgesloten op het gezellige verwarmde terras van de Vlasschaard.

22/05/2024 halte Westende Bad

Westende.

Vertrokken aan de afspreekplaats van gewoonlijk, namelijk de Pipers Pub, ging het eerst richting Middelkerke langs de Graaf Jansdijk en de Duinenweg, tot aan de Kousestraat. Van daar ging het dan richting het hinterland. Zo volgden we de Kousestraat tot aan de Loviestraat. Deze volgden we tot aan de Wateringestraat. Waar een kleine stop werd gehouden om de dorstigen te laven. Ondertussen hadden wij ook een prachtig nieuw verkeersbord gezien, waar Roland vriendelijk bedankt werd om links en rechts te kijken of er geen achterkomend verkeer aankwam. Zo vervolgden we onze weg langs de Wateringstraat, de Ooststraat en de Schuddebeurzeweg tot aan de Hofstraat, vanaf daar ging het dan opnieuw richting Westende Bad, en dit via de Hofstraat en Henri Jasparlaan om zo via de Koninklijke Baan te eindigen aan Villa Marie-Joseph waar de wandeling werd afgesloten.

29/05/2024 tramhalte Strandwijk.

Zeebrugge

Vertrokken aan de tramhalte ging het eerst langs het fietspad gelegen langs de hoogspanningspost Stevin, tot aan de Evendijk West. Deze volgden we tot aan de Doornhaagstraat dewelke we insloegen om zo uit te komen in de Uitker-

Triënnale Brugge



Uitwaaien en genieten van het niets-doen...
op het Nederlandse eiland, Schiermonnikoog



kestraat. Deze volgden we tot aan het kruispunt met de Groenestraat en de Lissewegestraat. Zo vervolgden we onze weg langs de Lissewegestraat tot aan de Breeweg, die we volgden tot aan de Zeebruggelaan om zo dan richting het Provinciedomein Zeebos te gaan. Eens aangekomen aan de Koninklijke Baan werd er gekozen om de paadjes in het natuurgebied de Fonteintjes te volgen tot aan het strand van Zeebrugge. Daar werd de wandeling, onder een stralend lentezonnetje, dan afgesloten op het gezellige terras van surfclub Icarus.

05/06/2024 Sporthal Ter Beke

Oudenburg.

Vertrokken aan de sporthal ging het eerst richting de Markt van Oudenburg om een eventueel nieuw lid te gaan verwelkomen, gezien deze blijkbaar toch niet was komen opdagen, ging de wandeling verder langs de Hoogstraat tot aan het Stedebeekpad. Zo passeerden we dan de recent gerenoveerde Molen van Oudenburg, en ging het zo verder tot aan de Goede Boterstraat. Daar passeerden we het huisnummer 86, dat recent deelgenomen had aan open bunkerdag. Van daar ging het tot aan de Keiweg, om deze te volgen tot aan de Noordstraat, dewelke we insloegen en volgden tot aan de Oude Gistelseweg. Ondertussen hadden wij de brug over de E40 overgestoken waar we konden genieten van het weidse zicht over de polders. Zo ging het dan via de Waterstraat en de Redinnestraat terug richting plaats

van vertrek. Deze wandeling was iets korter dan gewoonlijk maar toch hadden wij er onze 7,8 km opzitten. Zoals vele keren voordien werd de wandeling afgesloten in de kantine van de sporthal bij Kelly.

12/06/2024 Tramhalte Pier

Blankenberge.

Met een opkomst van 28 leden kon de wandelleider opnieuw niet klagen. Vertrokken aan de tramhalte ging het eerst richting de duinen, deze volgden we tot aan de oversteek van de Koninklijke baan ter hoogte van het vakantieverblijf Corsendonk. Van daar ging het naar het natuurdomein Zeebos, waar de wandelleider een voor vele van de leden een onbekend pad nam waar ieder van hen enorm genoot van de prachtige zichten op de schorren en de omringende polders. Eens het Zeebos verlaten ging het via de Breeweg en de Bosstraat richting Lissewege. Aangekomen aan het kruispunt met het Poderbos, keerden we op onze stappen terug en volgden we het fietspad, gelegen langs de spoorwegbedding terug richting Blankenberge. Eens aangekomen aan de tunnel onder de spoorweg ter hoogte van de Gruttolaan, besloot de wandelleider om terug te keren langs de vele wandelpaadjes richting de Floréal. De Floréal was namelijk de plaats die vooraf afgesproken was om de wandeling af te ronden. Een kleine domper op de vreugde was echter dat het tergend lang duurde voor er iets besteld kon worden door de enorme drukte. Al



Steve Van Ryssel
Nathalie Meirlevede

(059)80 48 58

www.tenstuyver.be
info@tenstuyver.be

Ten Stuyver BV
Stuiverstraat 357
8400 Oostende

BE0436.620.556
BE55 7385 1022 2244

TEN STUYVER FEESTZAAL DANSSCHOOL

bij al was ieder tevreden over de prachtige wandeling.

19/06/2024 De Scheve hoek

Stalhille.

Vertrokken langs de Cathilleweg ging het naar de Vaartdijk Noord, dewelke we volgden tot aan de Clemensheulestraat. Eens aangekomen aan de Clemensheulestraat keerden we terug op onze stappen richting Stalhille. Dit deden we via de Kwadeweg, de Klemskerkestraat, de Stalhillesestraat en de Paddegatstraat. Gezien de wandeling ruim de 11km overtrof, bereikten we dan ook iets later dan initieel voorzien ons eindpunt. Dit belette ons echter niet om de wandeling op gepaste wijze af te sluiten.

Clubuitstap 26/06/2024

Gravelines in Frankrijk.

Met 33 leden present, was de clubuitstap opnieuw een succes. Jammer genoeg kon ons medelid Viviane Lodrioor niet aanwezig zijn, daar ze in het weekend een verschrikkelijke val had gemaakt en een heelkundige ingreep diende te ondergaan. Uit naam van alle leden wensen wij haar een spoedig herstel toe. De clubuitstap startte in Grand fort Philippe, waar de wandelleider eerst nog wat algemene info mee gaf over de geschiedenis van de stad. Zo vertrokken we langs de vismijn en het Musée de la Marine tot aan het monument ter nagedachtenis van de zeelieden die hun leven gelaten hadden op zee. Van daar ging het dan richting het prachtige natuurgebied van le platier d'Oye. Zo vervolgden we onze weg door dit prachtig natuurgebied om ter hoogte van Avenue du Platier terug te keren richting Grand fort Philippe. Eens aangekomen bij onze wagens verplaatsten wij ons naar Petit fort Philippe. Eens aangekomen op de parking aan de Rue des Islandais, gingen wij met zijn allen naar Café de la Marine, waar we onze meegebrachte picknick konden degusteren, bij het drinken van een lekkere Tripel. Omstreeks 14:30 vatten wij dan het tweede gedeelte van de dag aan, en deze wandeling begint al vanaf het Belfort en het Stadhuis, om zo tot aan de site Vauban te gaan waar zich het Arsenaal bevindt.

Zo vervolgen we onze weg langs de tuin van de vrijheid om zo uit komen aan de kazernes Huxellesen Varennes. In de onmiddellijke omgeving bevinden zich eveneens het waterreservoir en de Sint-Willibrorduskerk. Zo vervolgen we onze weg langs de vestingen tot aan de Porte au Boules. Vanaf daar verlaten we de oude vestingstad en gaat het richting de zee en het strand van Gravelines. Eens aangekomen aan het strand bevonden wij ons heel dichtbij de kerncentrale. Zo keerden we terug langs de rivier Aa, die er heel ander uit zag dan 's morgens. We waren 's morgens namelijk aangekomen bij laag water en nu in de namiddag was het ondertussen hoog water geworden. Zo keerden we via de Aa terug richting de oude vestingstad waar de wandeling omstreeks 17:50 eindigde.

03/07/2024 bushalte Marktplaats

Westkerke.

Vertrokken langs de Gistelsesteenweg ging het via de Pardoestraat en de Ossenweg richting Bekegem. Eens aangekomen aan de Witte molen, die mijn inziens niet zo wit meer is, en dringend een nieuw laagje nodig heeft om deze naam te verdienen, ging het via de Zee- en de Vanderkinderenweg tot in Bekegemcentrum. Onderweg hadden wij wel iets eigenaardig opgemerkt, namelijk velden waarop met officiële toelating, cannabis gekweekt wordt. Zo ging het dan verder via de Watervallestraat en de Bourgognestraat. Zo vervolgden we onze weg langs de Bourgoevevaart tot aan het pompemaal, gelegen aan de Waerevaartstraat. Onderweg had de wandelleider wel het risico genomen om de wandeling tot daar te laten doorgaan, gezien het ondertussen beginnen miezeren was, gelukkig voor hem bleef het maar bij een verwaarloosbare regenbui. Eens opnieuw aangekomen aan de Gistelsesteenweg ging het naar de plaats van vertrek. Waar in de gekende bruine kroeg 'Het Voorland' de wandeling werd afgesloten.

17/07/2024 Kasteel Wijnendale

Torhout

Een van de eerste mooie zomerdagen lokte 29 woensdagse wandelaars naar de bovenste parking van Kasteel Wijnendale, het startpunt vandaag. Kasteel Wijnendale is een waterburcht en beschermd monument, reeds vermeld in 1127, maar het huidige gebouw is grotendeels uit de 19de eeuw, enkel een deel van de noordelijke vleugel is nog 15e-eeuws. Sinds het najaar van 2021 is het helaas niet meer toegankelijk voor bezoekers. Het wordt nog deels bewoond door de eigenaren, de familie Matthieu (de Wynendaele). Het werd vroeger o.a. bewoond door de graven van Vlaanderen en de hertogen van Bourgondië. We volgen eventjes GR 131, eerst tussen velden, dan door en langs het mooie Wijnendale bos. Hier en daar staan er infoborden en zitbanken, maar wij genieten vooral van de natuurpracht en de vogelzang, weliswaar soms overstemd door ons eveneens talrijk aanwezig gezellig gekeuvel. Midden in het bos stappen we over een vlonderpad (mét zitbank en kijkwand), wat duidelijk maakt dat we ons op waterrijk terrein bevinden. De GR slaat net voor het einde van dit vlonderpad af naar het modderige Kasteelbeekpad, maar wij volgen het planken pad tot het einde om met een kleine omweg via de slijkarme Julianadreef terug op het wit-rode parcours te komen. Verderop verlaten we het bos, al blijven we landelijke paden volgen en enkele boerderijen later laten we de GR helemaal los en gaan richting Ruidenberg. Terwijl we langs een fietspad wandelen, kunnen we de lichtgolvende omgeving bewonderen van het Plateau van Wijnendale (waarop ook Koekelareberg ligt die 43 meter hoog is). De keuze van het fietspad was ietwat overbodig, want wegens werken was de weg volledig afgesloten voor doorgaand verkeer. De kraanman was zo vriendelijk om even te stoppen met werken om ons door te laten. Wij houden het bijna vlak en houden Wijnendale bos (dat nooit ver weg is) aan onze rechterkant, ook na de Ruidenberg (50 meter boven zeespiegel, maar slechts ongeveer 30 m hoger dan zijn omgeving en dus maar een heuvel-

tje). We keren terug naar, langs en in het Wijnendale bos naar ons startpunt. We worstelen ons nog voorbij een onverwacht modderige strook en kunnen iets verderop al ver vooraf genieten van mooie zichten op het kasteel. Voor de nabespreking van deze natuurvriende(n)lijke wandeling moeten we ons helaas een paar km verplaatsen omdat de dichterbij gelegen cafés op woensdag hun sluitingsdag nemen. Maar in café 't Brugtje te Wijnendale dorp worden we verwend op een groot en rustig terras.

24/07/2024 De Scheve hoek

Stalhille.

Van aan de Scheve hoek in Stalhille vertrokken langs de Kalsijdeweg, de Paddegatstraat en de Stalhillestraat ging het direct richting de schapenboerderij Macarel. Deze hoeve is namelijk bekend voor zijn lekker ijs. Gezien de wandelleider bij een vorige wandeling in Stalhille beloofd had dat er zeker een stop gehouden zou worden voor het eten van een ijsje, was hij genoodzaakt om de wandeling zeker langs deze plaats te laten passeren. Van daar ging het dan via de Vaartdijk-Noord tot aan de Stalhillebrug ter hoogte van Ter Spinde. Zo vervolgden we onze weg nog langs de Vaartdijk-zuid tot aan de Duikerstraat om zo uit te komen aan de Stationsstraat. Vanaf daar ging het terug plaats van vertrek. Groot was echter onze verbazing toen wij bij het oversteken van de fietsbrug ter hoogte van het restaurant Ter Spinde, opeens via de geluidsinstallatie hoorden afroepen dat de laatste die de brug overstak een tournee generale diende te betalen. Het was namelijk de sluiswachter die, van op afstand de brug onder controle heeft, een grapje met ons uithaalde. Zo gingen we verder langs de Vaartdijk-Noord tot aan het natuurpad, om zo uit te komen op de Cathilleweg, waarna het direct richting plaats van vertrek ging. Zoals steeds werden wij door de waard en de waardin op heel vriendelijke manier ontvangen.

31/07/2024 Fransmanplein

Koekelare.

Voor het eerst vertrok er een wandeling op woensdag uit Koekelare. De wandeleider had zich duidelijk goed voorbereid, gezien hij voor de start van de wandeling toch wel wat weetjes en datjes over Koekelare wist te vertellen. Hij had zelfs ter ondersteuning de hulp ingeroepen van zijn vrienden, die woonachtig zijn in Koekelare. Zo gaf hij wat meer uitleg over het cultureel centrum de Balluchon, over het erkend monument Huis Proot en over het Thais huisje. Eens vertrokken aan het Fransmanplein werd ook nog even uitleg gegeven over de connectie van Koekelare met de bietenpluk in Noord Frankrijk. Ter hoogte van de Sint-Martinuskerk werd ook nog halt gehouden bij het monument ter ere van de overleden Koekelarenaars tijdens beide wereldoorlogen. Zo ging het verder langs het Fransmanmuseum en Käthe Kollwitzmuseum via de Mote, de Eikendreef en de Swytswal, richting Koekelareberg. Vanaf daar volgden we de Koekelare bergwandeling. Jammer genoeg was er te veel bewolking om volop te kunnen genieten van de verre uitzichten, waarop er op mooie zonnige dagen kan genoten worden. Eens de Koekelareberg beklommen gingen we via de Panoramastraat en de Mexicostraat richting Ichtegem. Op het eind van de Mexicostraat arriveerden we aan Brouwerij Strubbe, daar wist de wandelleider te vertellen dat het gekende Oostends bier Keyte wel degelijk hier in Ichtegem gebrouwen wordt. Zo ging het dan verder langs de Swolstraat tot aan een paadje die enkel en alleen door de plaatselijke bevolking gekend is, zo vervolgden we onze weg via dit paadje tot aan de Swytswal. Eens daar aangekomen ging het dan opnieuw via de Mote richting "Het Hoekje", waar de wandeling werd afgesloten.



WANDELINGEN WODANS HERFST 2024

04/sep	Parking Postwegel Markt Gistel	Ronny
11/sep	Kerk De Panne Esplanade (hele dag)	Ronny
18/sep	Westkerke bushalte Marktplein	Ronny
25/sep	Tramhalte Renbaan Hippo 12	Ronny
02/okt	Kerk Varsenare	Ronny
09/okt	Tramhalte Middelkerke Degreefplein	Ronny
16/okt	Tramhalte Vismijn Oostende VLIZ	Ronny
23/okt	VLC Bredene (Verjaardagen)	Ronny
30/okt	Sporthal Ter Beke Oudenburg	Ronny
06/nov	Hoevehotel Ter Haeghe Gistel	Ronny
13/nov	Tramhalte Westende Bad	Ronny
20/nov	Tramhalte De Haan	Ronny
27/nov	Duinenkerkje Mariakerke	Ronny
04/dec	Nieuwpoort tramhalte Vismijn	Ronny
11/dec	Stene Dorp Vlasschaard	Ronny
18/dec	Tramhalte Renbaan Hippo12	Ronny
25/dec	Geen wandeling wegens feestdag	
01/jan	Geen wandeling wegens feestdag	



Daguitstap op woensdag 11 september 2024

Beste Natuurvrienden,

Zoals jullie allen weten (?) doen we elk jaar één of twee daguitstappen, wel nu is het weer zover. Na Gravelines, organiseren we onze tweede daguitstap op

woensdag 11 september 2024.

Waar we verleden jaar richting Knokke gingen, gaan we dit jaar terug richting de Panne waar we zullen vertrekken aan het Provinciaal domein De Duinpanne.

De morgenwandeling zal **starten om 10:15.**

Beide wandelingen gaan door op onverharde wegen en in het zand. Daarom is het beslist noodzakelijk, voorzien te zijn van het goede schoeisel. Terugkeer voorzien aan de **Duinpanne tegen ongeveer 13:00.** Daar zullen wij dan, onze zelf meegebrachte picknick verorberen met een daar ter plaatse aangekochte consumptie.

De wandeling in de namiddag start dan om **14:15 en zou eindigen ongeveer rond 16:45.**

Voor wat betreft het vervoer naar De Panne is het zo dat we ons best focussen op de tram die om **8:47 vertrekt aan Oostende Station met aankomst om 9:58 te De Panne Esplanade.** Het is aangeraden om wat voor tijd aan de tramhalte aanwezig te zijn, want indien je deze tram mist kom je te laat op de afspraak. Voor de mensen die met de wagen komen is er ruim voldoende parking voorzien.

Om het uur van terugkeer te bepalen dienen we nog af te wachten hoelang de nababbel zal duren. Hopende jullie allen te mogen verwelkomen,

Groetjes,
Ronny



PODOLOGISCH CENTRUM

Populierenlaan 2, 8430 Middelkerke

(TOP-) SPORTERS
KINDEREN
VOET-, KNIE- EN RUGPROBLEMEN
PREVENTIEVE SCREENING

Funkey

We unlock the fun in teambuilding



Vind snel en eenvoudig de teambuilding die het best bij jou past!

www.funkey.be



Georges Declerck
Kantoordirecteur

Elisabethlaan 22, 8400 Oostende

Tel. 0032 59 55 04 55

oostende.elisabethlaan@kbc.be

Elke werkdag van 8 tot 22u en op zaterdag van 9 tot 17u.

Fietsafsluiter Natuurvrienden - fietsseizoen 2024

Op 8 september zit het er weeral op, de laatste van een reeks van 9 fietszondagen met tussenin de vierdaagse van 3 tot 6 juni naar Terneuzen.

Dit jaar was de vetrekplaats niet steeds vanuit Oostende, andere oorden werden aangedaan door enthousiaste begeleiders, waarvoor dank.

Voor de fietsafsluiter rijden we richting **Zeebrugge** waar we onze picknick kunnen nuttigen in **Café Abri Tijdok nr 3**.

Voor het etentje die we ieder jaar doen bij de laatste fietstocht (8/9) gaan we in **Bredene** naar een Chinees restaurant, **CHINA TOWN Kapelstraat 63**. We hebben een menu uitgekozen van **25,50 euro** per persoon waar verschillende uiteenlopende gerechten zijn inbegrepen. Graag een seintje wanneer je wil deelnemen ten laatste **3 september** dit om het aantal plaatsen te reseveren. De afrekening voor deelname gebeurt ter plaatse, elk voor zich. En zoals altijd het mooie weer werd besteld maar we wachten nog op de bevestiging! **Voor eventuele info:** Jean en Christiane

E-mail: jeanchristiane@gmail.com

Tel: Jean: 0473 825 409 – Christiane: 0476 428 108



自己享受吧
Zìjǐ xiǎngshòu ba

Fietstocht zondag 04 augustus.

Bij een mooi fietsweertje stonden we met 9 enthousiaste fietsers klaar om er een mooie dag van te maken, ter hoogte van het zwembad van Bredene pikten we nog 2 deelnemers op zodanig dat we voor de rest van de dag met 11 waren. Ons doel voor vandaag was het welgekend Vaartje te Lissewege. Het was er zoals steeds zeer gezellig met allerhande amateur kunstenaars en een lekker biertje bij onze picknick. Op de terugweg was de bedoeling om uiteindelijk een stuk de vaart Brugge - Oostende te nemen maar deze was voor een groot stuk afgesloten omdat er een kwart triatlon bezig was. Door de samenwerking van Garmin, fietsknooppunten, geheugen en nog zoveel meer werd de tocht naar Oostende op een mooie manier volbracht. De afsluiter werd gedaan in de Armenonville met nabespreking en waar we de laatste kilometers van de vrouwen wegrit op groot schem volgden en waar onze Lotte Kopeky brons behaalde. Weeral een mooie fietsdag met dank aan Mark en Nicole.

SHIMANO
SERVICE CENTER

soigneurs
BY DE FIETSENMAKER
VELO

De Fietsenmaker
Berkenhagestraat 2
8210 Zedelgem
050/501 509

bram@defietsenmaker.be
www.soigneursvelo.be

Het achterkومتتje

Na zo een lange zomerpauze, vraag ik mij dan af over wat schrijf ik hier nu. Over alles wat mijn aandacht trok in die drie maanden, of enkel over wat echt recent gebeurd is. Kijk ik nog eens terug naar activiteiten in juni, of hou ik mij aan de algemene zaken. Wacht ik met mijn artikeltje tot net voor de verschijningsdatum van de ster, of sluit ik het wat vroeger af. Ben ik zelf nog in verlofmodus, of sta ik te trappelen van ongeduld om er vanaf september terug in te vliegen? Het oordeel laat ik aan jullie over.

De beroemdste opwarming ter wereld blaast 35 kaarsjes uit. Diego Armando Maradona zoog op 19 april 1989 alle blikken naar zich toe toen hij in het Olympisch stadion van München opwarmde voor de terugwedstrijd van de halve finale van de UEFA-cup tussen Bayern München en SC Napoli. Maradona hield minutenlang de bal hoog op de tonen van 'Live is Life' van de Oostenrijkse band Opus. Met niet gestrikte schoenveters. De meeste van mijn lezers behoren tot een oudere tijdsklasse, en hebben deze beelden gezien en uiteraard kan je ze probleemloos op het internet vinden. Helaas zijn dit beelden van opwarmingen die tot het verleden behoren. Op het Europese kampioenschap voetbal hebben we kunnen vaststellen dat, wat het buitenspel betreft, de "Offside", voor de Nederlandstaligen onder ons, het op millimeters aankomt. Bijgevolg wordt de opwarming vervangen door het korten van vinger- en teennagels net voor de match, want het kan erop aankomen. Of dit de beleving ten goede komt, is uiteraard een heel andere vraag.

Een heel andere vraag is de vorming van onze nieuwe regering. Uiteraard hebben we er een stuk of vijf nodig, maar oefening baart kunst, zou ik denken. Helaas duurt dit hier altijd stukken van mensen, voor er beweging in de regeringsvorming komt. We weten nu al, hoe goed en hoe noodzakelijk de hervormingen ook zijn, ze worden afgeroomd en geminimaliseerd tot ze een minimum aan effect opleveren. Een regering stond er onmiddellijk, de Duitstalige gemeenschap had een akkoord in geen tijd. Wallonië hinkte wat achter, maar daar is het huiswerk reeds gemaakt. Vlaanderen en Federaal wachten wat op elkaar. Je weet wat zoiets oplevert? Een stoeltjesdans. En wie toch uit de binnenlandse boot valt, kan naar Europa, alleen met de verplaatsingskosten is je maandinkomen gegarandeerd. Over het kanaal wordt de nieuwe premier omzeggens onmiddellijk in de "Downing Street 10" geïnstalleerd. Maar daar zijn uiteraard maar twee belangrijke partijen en hoeft men geen coalitie partners te zoeken.

Wat we ook niet moeten zoeken zijn sport evenementen. Nog maar net was de voetbalcompetitie voorbij, (ocharme Union), of het Europese voetbalkampioenschap kwam eraan. Op een of twee vingernagels kwam het aan om al dan niet kampioen te worden. De Ronde van Frankrijk kon met moeite wachten om eraan te beginnen, in Italië, want in Frankrijk stond alles in het teken van de Olympische spelen. In de ronde streed Vingegaard voor de overwinning. Op 4/4/24 werd hij meer dood dan levend afgevoerd naar het ziekenhuis. Op 29/6/24, dit is minder dan drie maanden later, start hij in de Ronde van Frankrijk, en wint hij, op een na, die ronde van Frankrijk. Wie in een gewone werkomgeving zit, zal misschien gedeeltelijk terug aan het werk zijn, misschien. Onnatuurlijk of bovenmenselijk. En er waren nog slachtoffers die in geen tijd terug op niveau waren. Eigenlijk ongelooflijk wat die gasten klaarspelen. Heb je er ook al op gelet hoe gemakkelijk dat er tegenwoordig traantjes vloeien na een opmerkelijke prestatie of overwinning. Is dit de druk die op hen weegt en die tot ontlasting komt? Dit is niet alleen zo bij de wielrenners, die het meest rechtstreeks in beeld komen, maar is ook zo in andere sporten.

En zo komen we bij die andere sporten aan in Parijs en de Olympische spelen, waar de eerste sportprestatie geleverd werd door niemand minder dan Céline Dion, een Canadese die uiteraard een lied bracht van de alom betreunde Française Edith Piaf. Dat het water veel te diep is hebben ze in Frankrijk niet gezongen, maar dat het veel te vuil is, dat hebben ze ondertussen wel geweten. En dat je een mooie berekening kan maken van het aantal mogelijke, gewenste, verwachte medailles dat weten we ook, maar die medailles effectief behalen, ten nadele van allemaal wereldtoppers, is nog wat anders, en vergt menig traantje.

Na al deze sportprestaties moeten we ons weer opwarmen aan de vaderlandse competitie, maar kan je nu interesse betonen voor een zaterdagse of zondagse competitie match tussen twee ploegen waar hooguit 5000 man komen kijken, als je net geproefd hebt van competities op wereldniveau. Dertig matches aan een stuk sleuren ze zich naar de ontknoping, om dan in 10 matches uit te maken wie de echte winnaar wordt. Dit is helaas niet steeds de morele winnaar, maar helaas de werkelijkheid. En daar draait het om.

The winner takes it all!



Kookrubriek Het Dekselletje

Spruitjestartaart of Quiche

Benodigdheden

voor 4 personen

- ♦ 1 rol deeg voor hartige taart
- ♦ 4 eieren
- ♦ 300g spruiten
- ♦ 100g spekblokjes
- ♦ 1 el boter
- ♦ 1 ajuin
- ♦ 100ml kookroom
- ♦ 1 snuifje muskaatnoot
- ♦ 1 snuifje tijm
- ♦ 75g geraspte kaas
- ♦ P + zout
- ♦ 1el paneermeel

Materiaal

Quichevorm van ca 20 – 22cm

Bereiding

1. Maak de spruitjes schoon en kook ze 4 min. in water met snuifje zout en laat goed uitlekken.
2. Verwarm de oven op 180°C.
3. Reinig en snipper de ajuin en bak deze in een pan met boter en de stukjes spek.
4. Vet de quichevorm in of bekleed met bakpapier.
5. Beleg de bakvorm met het deeg en bestrooi de bodem met paneermeel.
6. Klop de eieren los met de room en voeg de geraspte kaas, tijm, muskaatnoot en pezo toe.
7. Voeg eveneens de voorgekookte spruiten en het ui- spekmengsel toe.
8. Giet alles in de quichevorm en bak ca 40 min. tot de quiche gaar is.

Tip

Vervang de spekjes eens door champignons of gedroogde tomaatjes.

Est.  1999

- Pistache & Vanille -

Bloemenwinkel

Alfons Pieterslaan 1A Oostende tel. 0495/51 07 40
info@pistacheenvanille.be